

【 港北店 】 オアシスレッスンガイドライン

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
アクティブプログラム				
エアロシンプル	30・45	★	エアロピクスの基本動作を習得しながら体力UP、シェイプUPを目指すクラス。 正しい動き方、きれいな動き方を習得したい方にもおすすめ。	持久力UP&脂肪燃焼
エアロCombo	45	★★～★★★	エアロピクスの様々なバリエーションやコンビネーションを楽しんでいただく、エアロピクスに慣れた方むけのクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
STEPシンプル	30	★	STEP台の昇降運動などの基本動作を習得しながら、体力UP・シェイプUPを目指すSTEP初級のクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
STEPCombo	45	★★～★★★	基本のSTEPから様々なSTEPのバリエーション、コンビネーションを楽しんでいただくSTEPに慣れた方むけのクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
Beat BOXING	30	★	リズムに合わせてパンチ動作を行う、安全で楽しいボクシングのクラス。初心者の方も安心して参加いただけるクラス。 シェイプアップ、筋力・持久力・代謝アップ、ストレス発散におすすめ。	持久力UP&脂肪燃焼
バーチャルボクシング	45	★	シャドーボクシングを基に作られたフィットネスボクシングクラス。 脂肪燃焼、ストレス発散、瞬発力UPに効果的なクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
ボディメイクプログラム				
骨盤スリム	45	★	骨盤周辺のインナーマッスルを鍛え骨を正しい位置に導く、誰にでもできる簡単な体操を行うクラス。 ぽっこりお腹の解消やヒップアップなど理想のボディラインを目指す。	ボディメイク&ビューティー
ピラティス	45	★	身体の深部の筋肉（コアマッスル）を安定させ、姿勢の歪みを直し、ボディバランスを整えることを目的としたクラス。 筋肉と柔軟性の向上を図り、機能的で調和のとれた身体づくりを目指す。	ボディメイク&ビューティー
ボディシェイブ	30・45	★～★★	ダンベルやチューブなどの器具や、ご自分の体重を利用して、筋力トレーニングを行うクラス。 正しい器具の使い方やエクササイズを習得したい方にもおすすめ。	ボディメイク&ビューティー
バレトン	45	★～★★	フィットネス・バレエ・ヨガの三つの要素をバランスよく組み合わせたニューヨーク発の全身コンディショニングワークアウトのクラス。	ボディメイク&ビューティー
ダンスプログラム				
ZUMBA	45	★★	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作された、楽しい振付が特徴の燃焼系ダンスフィットネスクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
RITMOS	45	★★	テンポ、ジャンルが異なる様々な音楽にのってエネルギッシュに踊る、完全コリオグラフィー型の楽しくシンプルで強度が高いダンスプログラムクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
バレエ	30	★	基本の動きを組み合わせながら、フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう楽しむステップアップクラス。	ダンス&FUN
バレエ（中級）	45	★★	基本の動きを組み合わせながら楽しむ、バレエに慣れた方やステップアップを目指す方におすすめの中級クラス。 フロアーレッスンでは、美しく踊れるよう練習していきます。	ダンス&FUN
ラテン	45	★	明るく楽しいラテン音楽に合わせてラテンの基本ステップ（マンボ・サンバ・チャチャなど）を楽しむクラス。	ダンス&FUN
フラダンス	45	★	ハワイの民族舞踊。優雅な動きをハワイアンミュージックに合わせて楽しむクラス。	ダンス&FUN
ジャズダンス	45	★	ジャズダンスの基本的なステップを学び、柔軟性を向上させながらダンスを楽しむクラス。	ダンス&FUN
HIP HOP	30・45	★	ストリート（路上）から生まれた、ブラックミュージックに合わせたHIP HOPダンスクラス。 基本動作を中心に、様々なステップや振り付けを楽しむクラス。	ダンス&FUN
フリースタイルダンス	45	★★	様々なジャンルの音楽に合わせて踊るインストラクターオリジナルダンスのクラス。	ダンス&FUN
ベリーダンス	45	★★	アラブ・中東諸国を発祥とする幻想的で、腹部（=BELLY）や腰を強調したダンスクラス。 ウエスト周りをシェイプし、魅力的なボディラインをつくりあげる。	ダンス&FUN
ヨガ				
リラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズをひとつずつ丁寧に行う、身体に優しいヨガのクラス。 各ポーズは休息を挟みながら行うので、初めての方、ハードな運動が苦手な方におすすめ。	リフレッシュ&リラックス
ヨガ	45	★～★★	全身を使った力強いポーズを行いながら、ボディラインやコアの強化にも意識を向けるヨガのクラス。 日常生活やくせによるゆがみの改善を目指すクラス。	リフレッシュ&リラックス
うららかヨガ（女性限定）	45	★	女性特有の不調の改善にフォーカスしたヨガのポーズを取り入れた、産婦人科医師が考案した「機能改善を目的としたヨガ」のプログラム。不調の緩和や改善を目指し全ての女性が生き生きと快適に過ごせることを目指す。	リフレッシュ&リラックス
ボディメイクヨガ	45	★★	美しく引き締まったボディメイクのためのヨガ 4つの部位別【骨盤】【美脚・美尻】【背中・二の腕】【くびれ・ウエスト】にアプローチしていくクラス。 流れるように呼吸とともに動気を止めずに行うヨガクラス。	ボディメイク&ビューティー

レッスン名	時間	チャレンジ度	内容	目的・効果
健康&リラックス				
太極拳	45	★～★★	中国古来の心身の鍛錬を目的とした武道を行うクラス。ゆったりとした動作や呼吸法で全身を強化するクラス。	健康維持&増進
リフレッシュムーブ	45	★	肩や股関節周りの筋肉をほぐし、ゆったりとした呼吸と動きで全身を伸ばやかに動かすクラス。	健康維持&増進
ボディリセット	45	★★	普段使わない部位を動かして全身のバランスを整え、身体の調整力を促進する健康体操のクラス。	ボディメイク&ビューティー
ストレッチ	30	★	全身の筋肉をゆっくりと伸ばし、体をほぐすクラス。リラックスしたい方、柔軟性を高めたい方、運動前後の体のケアにおすすめ。	リフレッシュ&リラックス
ルーシーダットン	45	★★	タイで古くから伝わる“自己整体法”。独特の呼吸法で、血液循環を活性化させる効果があり、むくみの解消、健康維持を目指したい方、柔軟性を高めたい方におすすめなクラス。	ボディメイク&ビューティー
プールプログラム				
水中ウォーキング	30	★	水中での正しい歩行法・走行法を身につけながら、基礎体力を向上させるクラス。	健康維持&増進
アクア30	30	★	水の特長（浮力・抵抗）を活用した、音楽に合わせて動く水中でのエアロピクス。	持久力UP&脂肪燃焼
アクアシェイブ	30	★	水中専用の抵抗器具を使用しながら、水中歩行と筋強化運動を行うクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
ブルビギナー	30	★	水に慣れることを目的とした、プール泳法プログラムの中で1番やさしいクラス。 これから水泳を始めたいと思っている方におすすめ。	泳力向上
スイム多目的	30	★	月毎に1つの泳法をテーマにキック、腕の使い方など基礎からコンビネーションまで行う、初心者から泳ぎ方を深めたい人まで幅広くご参加いただけるクラス。	泳力向上
クロールベーシック	30	★	クロールを習得する為の、プール泳法プログラム。 クロールを呼吸付きで泳げるようになりたい方やクロールを綺麗なフォームで泳げるようになりたい方におすすめ。	泳力向上
LES MILLSプログラム				
BODYPUMP	45	★	バーベルを使ったシンプルな筋力トレーニングを音楽に合わせて行う、楽しく効果的な筋強化エクササイズクラス。 ウエイトの重さはそれぞれのレベルに合わせて調節ができ、身体を引き締めたい方におすすめ。	筋力UP&体力向上
BODYCOMBAT	30・45	★★	空手、ボクシング、テコンドーなど様々な格闘技の動きを取り入れた、有酸素運動クラス。 ストレス発散やお腹の引き締めにおすすめ。	持久力UP&脂肪燃焼
BODYBALANCE	45	★	ヨガをベースにしながら、太極拳やピラティスの要素を取り入れた、脂肪燃焼と柔軟性アップにも効果的なプログラムクラス。	ボディメイク&ビューティー
BODYATTACK	30	★～★★	エアロピク・スポーツ・ストレングスと3つの面を持った、心肺機能とスタミナ、敏捷性の向上や脂肪燃焼に特化した、運動を楽しみながら取り組めるクラス。	瞬発力向上&脂肪燃焼
BODYSTEP	30	★★	STEP台を使用し、階段を上り下りするようなベーシックな動作を軸に行う有酸素プログラムクラス。 音楽に合わせてスクワットやランジを加えアレンジしたステップ運動で足の筋肉とお尻の引き締めにも効果的なクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
トランポリンエクササイズ				
UBOUND	30	★★	1人用のミニトランポリンの弾力面を使用するハイインテンシティ（高強度）かつミニマムインパクト（膝、足首等への負担の少ない）トレーニングプログラム。脂肪燃焼、心肺機能や体幹（コア）、下肢の筋力向上を目指すクラス。	持久力UP&脂肪燃焼
ホットプログラム ※別途料金が必要です				
ホットヨガ	45	★	「リンパ」「骨盤」「リラックス」「美姿勢」に効果的な動作で身体だけでなく心にもアプローチできるクラス。	ボディメイク&ビューティー
ホットリラックスヨガ	45	★	座位中心の無理のないポーズを丁寧に行う身体に優しいレッスン。 休息をはさみながら行うのでハードな運動が苦手な方におすすめ。	ボディメイク&ビューティー
ホット骨盤ヨガ	45	★★	骨盤周辺の筋肉の緊張をほぐし、身体全体の筋肉のバランスを整えて骨盤を安定させることによって、体調をベストな状態に導いていくヨガクラス。	ボディメイク&ビューティー
ホット美BODYヨガ	45	★★	ウエスト、ヒップ、デコルテなどを中心にヨガの動きで全身にアプローチをかけ、美しいボディラインを目指すクラス。	ボディメイク&ビューティー
ホットルーシーダットン	45	★★	高い室温、湿度の中で、タイで古くから伝わる“自己整体法”を行うクラス。 独特の呼吸法により、血液循環を活性化させる効果があり、むくみ解消、健康維持を目指したい方におすすめ。	ボディメイク&ビューティー